

上海体育学院武术学院院长戴国斌来我市开办讲座 三种角度解读太极拳的哲理性

太极拳最少包含三个不同层面的意义 :武术人眼中 技击的太极拳、锻炼人眼中 健康的太极拳、研究者和外国人眼中 文化的太极拳。前不久,上海体育学院武术学院院长戴国斌应邀在我市举办了一场以 太极拳哲学之刍议 为题的讲座。180多名市太极拳文化研究会会员及太极拳爱好者学员到场聆听,南都禅寺白云讲堂座无虚席。

戴国斌少年习武,曾获得江苏省少年拳术冠军,浸淫武术四十余年。他从太极拳历史文化发展、哲学内涵、阴阳辩证理论知识等多个角度出发,结合古今中外的学者观点,深入浅出,为我市太极拳爱好者上了一堂新颖的太极拳文化课。

记者 高婷婷

太极拳不仅是体育技巧 还是一门值得思考的学问

《论语》曰:无疑不曾学。戴国斌首先提出了 问答 的观点,他认为,太极拳不仅是一项体育技巧,还是一门流传我国一千多年的学问。作为太极拳锻炼者,需要用 问与答 的方式,在练拳中思考,以此推进自己的锻炼、提高锻炼的效果,总结经验,转化为自己的心得与体悟。

戴国斌接着提出了一个问题:太极拳为什么是哲学拳?

被问及什么是太极拳,许多人会不假思索地说:太极拳是哲学拳。当继续问 什么哲学 时,人们又会对答如流

一分为三 太极拳的三种哲理与生活运用

太者,大也;极者,端也。太极的图案由黑白组成,是道家对阴阳调和理念的推崇,而太极拳的运动特征由柔与刚两个极端组成,与太极的理念是吻合的。

戴国斌说,传统技击武术讲究 快、刚、身,而太极拳恰恰反其道而行,从 慢、柔、心 入手,走出了新的和谐之道。其独特的运动方式是对身体运动 虚与实、人际关系 人与己 的新理解,转化为哲理成果是虚空观、从人观、谨慎观。

虚空观:认识及体验和谐协调的阴阳哲学观

太极拳中的虚与实,支撑重心的腿为实,另腿为虚。太极拳的功法是虚与实的合一,这就是为什么太极拳看起来好像软绵绵的,但是却又有一股刚劲糅杂在其中。戴国斌说,传统武术多为 实,太极拳却以虚为主体,在视觉上让人体验动作的虚空,而且在推手中也以虚力应对实力,以虚让人落空。

有人说:净意虚空是太极拳的最高境界。戴国斌认为,将太极拳练到极致之后,太极拳中的拳理也会体现在一个人的人生观中。不强己所难,内外相合、虚实分明、刚柔互兼。正所谓静中触动动犹静,这种讲求明白阴阳对立统一辨正关系的哲学,就是太极拳之创作精神哲理之本。在练拳中领悟到虚空观,并将它运用于生活的人,才算是真正达到了拳道合一的境界。

从人观:以柔克刚 巧妙处理人际矛盾

院地结伴 携手推进我市太极拳文化发展

以太极拳为代表的中国武术文化,不仅是对 飞动起来的现代性的哲学反思,而且也是作为文化自觉的中国人,冷静对待中国特色的运动方式、找回中国人的生活方式、坚定中国人的人生心态、传承中华优秀传统文化的重要途径。

戴国斌院长高屋建瓴、精辟入理的讲座结束后,会场响起了经久不息的掌声。作为太极拳运动爱好者、太极拳文化的传播者,大家深切地感受到中华民族传统文化的博大精深,在提升自身素养、身心兼修的同时,有责任弘扬与传播太极拳文化,造福于更多的人,为 健康中国 建设助力。

戴国斌专程从上海赶到我市为太极拳爱好者做讲座,并代表了上海体育学院武术学院,与我市太极拳文化研究



地说:阴阳、刚柔、虚实、动静、开合、攻防

近代以来,以上对答常出现在太极拳研究文本中。戴国斌说,每个人都坚信太极拳是一门哲学。然而,但凡涉猎过武术领域的人都知道,哪个拳种不是处于阴阳、刚柔、虚实、动静、开合中呢?为什么只有太极拳可以称得上是哲学拳呢?

可见,单纯以阴阳、刚柔、虚实等太极哲学概括太极拳的文化特征是比较片面的。戴国斌以 一分为三 的哲学思维,从三种角度解读太极拳的哲理性。

戴国斌说,武术运动人际关系体现在技击方式上。技击者,攻防也。太极拳技击方式与传统武术不同的是,在一些拳种以格、闪动作处理攻防时候,太极拳推手以 随伸就屈 应对攻防。随屈就伸,在《太极拳论》中的表述是 左重则左虚,右重则右杳,仰之则弥高,俯之则弥深,进之则愈长,退之则愈促,常理曰 欲擒故纵,太极拳术语为 舍己从人。

太极拳论所说之舍己从人,彰显了太极拳人不犯我,我不犯人的独特武学精神。太极倡借力打力,以小力胜大力,一切回击纯顺应对对方来势,以灵巧的动作,较小的力气加殊其上,使来犯者失准而落败,体现了中华传统美德 谦让。

将舍己从人的拳理运用到现实人际交往中,就是遇到矛盾时迂回解决,而不是当面冲突。这也是为什么人们印象中练太极拳的人鲜少好勇斗狠的原因之一。

谨慎观:如履薄冰,如临深渊

戴国斌说,在形成 从人观 后,太极拳对锻炼者的心理还有 如履薄冰,如临深渊 的要求。这种谨慎观,在新儒家徐复观看来是中国文化的特征,可追溯到周代。

太极拳的谨慎观,不仅表现为盘架子动作的 轻盈、精致、心理的 谨小、慎微,也反映在推手时 随曲就伸。就如王宗岳在《太极拳论》所说:一羽不能加,蚊蝇不能落。

会结成战略伙伴,在永康创建 太极拳实践研究基地,并共同组建了 永康市太极拳健康促进中心。研究会主席朱有抗笑着对意犹未尽的大家说:以后听戴院长讲课的机会还多着呢!

去年9月22日,上海体育学院武术学院博士生导师邱丕相应邀到我市讲学,并且与我市的太极拳文化结下了不解之缘,直接促成了这次院地合作。他对研究会成立以来取得的成果表示了肯定与赞赏:一年多来,研究会各位会员同心协力与广大永康市民朋友们一起把太极拳运动推向了一个新的高潮。今后,我们将在技术、理论上给予支持,协助研究会组织赛事。热烈希望永康的太极拳工程有一个更亮丽的前景。

书香弥漫永康 营造精神家园

市图书馆举办服务宣传周

记者 高婷婷

20日-30日,永康市图书馆举办图书馆服务宣传周 活动。活动期间,图书馆内进行了图书馆服务推介,数字阅读、新书推荐、各部门介绍,数据库、书香永康公共文化服务平台等项目展示。

图书馆服务宣传周系列活动有中华文字展览、永康名菜展览、青少年油画展览、朱威国画艺术展览、东方艺术少儿美术展览等。

20日同时举行的还有 古典诗词鉴赏与创作讲座 2场。由永康诗词学会邀请著名诗词家王翼奇教授、尚佐文教授为永康的诗词爱好者讲课。

24日,市图书馆还将在龙川学校举办 永康市第13届未成年人开幕式,26日将在腾龙学校举办 欢乐六一·快闪阅读 活动。

近年来,市图书馆致力于全民阅读书香永康的建设。各种公益展览、讲座、民俗活动,丰富多彩的图书馆阅读,吸引了大量未成年人及市民朋友的参加,也使图书馆成为人民群众不可或缺的精神家园。

紫微园30日推出 端午节民俗游园



记者 高婷婷

端午祭祀屈原资料照片

5月30日是端午节,又称端阳节,是我国重要传统节日之一。过端午是中国人二千多年来的传统习惯,由于地域广大,民族众多,加上许多故事传说,各地衍生出了各种不同的习俗,如佩香包、挂菖蒲与艾草等。这些活动看似简单却包含着百姓对生活最朴实的愿望。然而随着时间的流逝,一些习俗现已几不可闻。

30日上午9时30分,由市文化馆、青少年综合服务中心主办,汉服社承办的端午节民俗游园活动将在紫微园举行。射五毒、点雄黄、做香包、编五彩绳、斗草、斗蛋等传统娱乐项目层出不穷,让人们重拾经典,度过一个富有古典魅力的端午节。

下午2时,金华市古琴协会会长戚雨南将在市文化馆举行古琴吟诵讲座。届时,古琴爱好者们可以到现场一饱耳福。

房源信息

厂房出租
3108本公司有大小多处厂房出租,均可分期付款。13588605326 652326

别墅转让
3315 城南路稀缺江景别墅,占地 320 m² 急售。13858911650 611650

未建2间店面转让
3327 坐落河南二村返还地,电话 13665863177

店面厂房转让
3340 位于长城工业区沿街黄金店面、厂房转让 5000m²。13868953494

深塘厂房转让
3370 占地22000m²,建筑 20000m²。13705894696

南苑路店面对转让
3374 一间15067955025

银都花苑别墅急售
3379 价面议,580 m²,中介勿扰。18867597570

厂房转让
3394 武义城郊36000m²,可分割,有2000变压器,可铸造。13906795439

套房转让
3398 东城电动小区塑料宿舍129m²,两证全,带车库24m² 18658213998

房屋转让
3398 永康世贸中心loft 9楼北1(74.22 m²),9楼北2(166.91 m²) 电话:13566759983

仓库出租
3404 卫星路东面路口钢结构共两幢一层仓库出租 15988578613 723820

厂房转让
武义杨家3000m²,有500变压器,13806775222

求租厂房
方岩芝英方向2000m²左右厂房,13858927889

营业执照遗失公告
3413 浙江浩天实业有限公司永康望湖路分公司遗失永康市工商行政管理局2012年11月5日核发的注册号为330784000155198 营业执照(正、副本) 声明作废。浙江浩天实业有限公司永康望湖路分公司 2017年5月17日 声明

3416 永康市辰星文体用品有限公司遗失法人章、财务专用章各一枚,声明作废。

声 明
3418 永康市食品行业协会遗失浙江省社会团体费票据,票据号:1550027508,声明作废。

声 明
3420 永康市世雅市场开发服务部遗失税务登记证(正本),浙税联字:33078477723528X,声明作废。

声 明
3424 永康市东城香里来超市遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:3307221979113036147A,声明作废。

声 明
3426 永康市美吉寿司店遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:33072219860927451101,声明作废。

营业执照遗失公告
3428 永康市梦生摄影店遗失永康市工商行政管理局2014年3月21日核发的注册号为330784611195126 营业执照(副本),声明作废。

永康市梦生摄影店 2017年5月17日